

タしなしでおいしく食べられる鶏塩しょうが鍋

【2人前】

- A { 鶏もも肉（皮なし） …… 200g（1枚）
塩 …… 0.6g（小さじ1/6）
生姜（すりおろし） …… 8g（1/3かけ）
にんにく（すりおろし） …… 4g（1かけ）
- B { 白菜 …… 180g（1/8カット）
長ネギ …… 80g（1本）
しめじ …… 50g（1/2株）
木綿豆腐 …… 150g（1/2丁）
塩 …… 2.4g（小さじ1/3）
水 …… 200ml
料理酒 …… 大さじ1
ごま油 …… 4g（小さじ1）

【作り方】

- ① 白菜、長ネギ、鶏肉、木綿豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉にAを加え揉み込み、20分ほどつけておく。
- ③ ①と石づきを取ったしめじを鍋に並べ、Bをかけ中火で15分煮る。
- ④ 火が通ったら、ごま油をかけ完成

【ポイント】

- ・ 水分を少なくし、具たくさんにすることで減塩につながります！（野菜の水分で全体にだしが行き渡ります。）
- ・ 香味野菜で鶏肉に下味を付けることで減塩でもおいしく出来ます！

(1人前)汁を含んだ栄養量

エネルギー	たんぱく質	塩分
200kcal	20.5g	1.5g

